

VYUŽITÍ AROMATERAPIE V PÉČI O DÍTĚ SE ZDRAVOTNÍM POSTIŽENÍM

- ▶ Aromaterapie využívá *přírodní éterické oleje*. Tyto vůně pozitivně působí na psychický i fyzický stav dítěte.
- ▶ *Využití éterických olejů*: difuzér, aromalampa, rozprašovač, při úklidu, na oblečení, polštář, do koupele, masáže hrudníku, končetin, celého těla aj.
- ▶ Můžete si lehce vyrobit rozprašovač pro Váš domov, s užitím přírodních éterických olejů (EÓ). Podle výběru oleje, můžete dítě příjemně naladit, uklidnit, aktivizovat koncentraci, stimulovat je, zklidnit před usínáním a pomoci navodit spánek.
- ▶ *Pro děti jsou nejvhodnější citrusové EÓ*. Např. tangerinka, pomeranč, citron, mandarinka, grapefruit.
- ▶ Skladujeme v tmavé místnosti, skříňce, citrusy mohou být i v lednici.

Éterické oleje pro děti

- ▶ **Levandule** - posiluje imunitu, působí antibakteriálně, protivirově, proti zánětlivě, působí i na vši (za ucho pár kapek), uklidňuje, ulevuje při nervovém napětí, depresi, migrénách, pozor - snižuje krevní tlak, pokud trpíte na nízký tlak, vy nebo dítě, není pro vás vhodná, lze ji aplikovat i přímo na pokožku - např. u štípnutí, u neštovic na puchýřky
- ▶ **Borovice jehličí** - posiluje imunitu, působí antisepticky, protizánětlivě, pomáhá při nachlazení, posiluje dýchací cesty, vhodná v podzimním a zimním období
- ▶ **Máta kadeřavá** - posiluje imunitu, působí protizánětlivě, usnadňuje odkašlávání, pomáhá při dýchacích a trávicích potížích, mírní bolest hlavy, osvěžuje, uklidňuje, je jemnější než máta peprná
- ▶ **Máta peprná** - posiluje imunitu, působí antisepticky, dobrá při přehřátí i podchlazení,
- ▶ **Ravintsara** - posiluje imunitu, pomáhá při nachlazení, chřipce, bronchitidě, podporuje koncentraci, povzbuzuje
- ▶ **Meduňka citronelová** - pomáhá při bolestech hlavy, únavě, vyčerpání, uklidňuje a zároveň povzbuzuje

- ▶ **Pomeranč** - posiluje imunitu, pozitivně působí na psychiku, pomáhá při nespavosti
- ▶ **Tangerinka** - tonizuje, zklidňuje, uvolňuje a vyrovnává nervový systém, ulevuje při stresu a psychickém napětí, přispívá k dobré náladě, pomáhá při nespavosti
- ▶ **Mandarinka** - mírní křeče, trávicí potíže, svalové napětí a bolesti při migrénách, snižuje krevní tlak, osvěžuje, uvolňuje, zklidňuje, působí antidepresivně, harmonizuje spánek.
- ▶ **Grapefruit** - čistící, povzbuzující, zvyšuje koncentraci, posiluje imunitu, působí antisepticky, detoxikačně, povzbuzuje při únavě a depresi
- ▶ **Litsea Cubeba** - působí antisepticky, antibakteriálně, protiplísňová, pomáhá při křečových žilách, povzbuzuje, osvěžuje, podporuje koncentraci, vhodná při učení
- ▶ **V období chřipek, rým, kašlů:** jsou vhodné éterické oleje, které mají antibakteriální, antiseptické účinky, podporují imunitu i lepší dýchání u ucpaných nosů. (např. borovice, smrk, máta peprná, ravintsara aj.) Můžete dát i kapičku na oblečení, na límec, okraj trička, polštář.

Jen pozor na citrusové ÉO, jsou nažloutlé a mohly by zanechat stopu na oblečení.

Jak si provonět místnost?

- ▶ Difuzér (5-8 kapek do vody), aromalampa, kapesník na topení, rozprašovač (150-200 ml vody, 20 kapek ÉO, při každém použití protřepat).
- ▶ Vůně můžete i kombinovat - např. máta s pomerančem
- ▶ ***Pro děti jsou skvělé masáže DK, HK, hrudníku, zad, hlavy a celého těla:***
Masírovat můžete intuitivně, lze i využít somatickou zklidňující masáž z Bazální stimulace (rádi předvedeme a naučíme ji vás).
Postačí pár kapek EÓ do základního krému nebo neutrálního masážního oleje.
Dávkování naleznete i na stránkách prodejce např. u firmy ATOK

- ▶ *Kde lze zakoupit éterické oleje a na co si dát pozor?*
- ▶ Důležité jsou kvalitní 100% přírodní éterické oleje.
- ▶ Vždy znát účinky jednotlivých přípravků.
- ▶ Můžete zakoupit u firem: ATOK, Nobilis Tilia, Phytos aj.
- ▶ Existují i namíchané masážní směsi, např. na uklidnění, podporu dýchacích cest apod.
- ▶ Pokud se rozhodnete zakoupit aroma difuzér, je dobré, aby měl automatické vypnutí v okamžiku, kdy dojde voda. Mají i zpravidla časovač a barevné podsvícení.

